Sfaturi pentru voi, TINERI FOTBALIȘTI

Atacă adversarul cu mingea, pentru a-l deposeda!

Toți jucătorii unei echipe, indiferent de postul pe care joacă, trebuie să învețe cum se face atacul la om, pentru deposedare. Această calitate le este necesară atunci cînd echipa se apără.

Desigur că din jocuri vei învăța mai mult cum să ataci, fiind în contact direct cu adversarul. Este bine însă să și exersezi, în timpul antrenamentelor individuale, analizînd diferite poziții și mișcări.

Deposedarea adversarului de minge se face după anumite reguli.

PLASEAZA-TE BINE ȘI FII RAPID!

Fii atent întotdeauna la plasamentul față de adversar și aleargă repede la minge. Jucînd așa, de cele mai multe ori poți intercepta o pasă bine dirijată.

ATACUL LA OM. Execută atacul la om în momentul cînd adversarul stopează sau preia mingea pentru ca să-l prinzi în dezechilibru. Intră în luptă, atacînd repede și fii tare pe picioare! Cînd adversarul controlează mingea, apropie-te și prinde momentul cînd o împinge puțin înainte. Aceasta este clipa cînd o scapă de sub control. De aceea, trebuie să acționezi repede. Fii foarte atent și nu te lăsa „prins" de fentele adversarului; din contră, caută tu să-l înșeli, prefăcîndu-te că ataci și apoi, luîndu-l prin surprindere, îl deposedezi de minge. Întotdeauna, înainte de a ataca, anticipează cum să folosești repede mingea cîștigată, trimițînd-o unui partener liber.

ÎNTOARCE-TE REPEDE! Dacă ești driblat sau deposedat de minge, trebuie să revii repede în urmărirea adversarului, indiferent pe ce post joci. Dacă ești atacant, cu atît mai mult să-ți ataci apărătorul, chiar în locul unde ai fost deposedat.

Iată în continuare cîteva exerciții de antrenament pentru învățarea acestui procedeu.

1. ATAC PUTERNIC LA OM. Așează-te față în față cu un coleg, avînd mingea între voi, și fă-l să acționeze în același moment cu tine. Faci un pas înainte cu piciorul stîng, așezîndu-l alături de minge, apleacă-te în așa fel ca centrul tău de greutate să vină deasupra mingii și atacă balonul la mijlocul lui, cu latul piciorului, puternic.

Caută să obții această deprindere în doi timpi (1—picior de sprijin; 2—picior de atac) și să joci mingea tare, în același timp cu partenerul. În acest fel poți ataca mingea cu siguranță.

2. INTRĂ REPEDE LA MINGE dacă adversarul se bîlbîie în executarea preluării, sau cînd ești sigur că-l poți ataca pe neașteptate. Cu cît ataci mai repede, cu atît este mai bine.

3. SÎNT SITUAȚII în timpul jocului, cînd în luptă directă pentru balon cu adversarul din față, ultimul pas din alergare trebuie făcut repede și mai întins, ca să poți cîștiga atacul, ieșind cu mingea la picior, chiar dacă adversarul încearcă s-o blocheze. Exersează acest pas lung, așezînd mingea în fața ta, la circa 4 metri. Faci ultimul pas din alergare, calculîndu-l în așa fel încît piciorul de sprijin să ajungă lîngă minge, iar piciorul de atac să vină direct spre mingea pe care un partener o va centra.

4. SURPRINDEREA ADVERSARULUI. Orice jucător aflat în posesia mingii se așteaptă să fie atacat și de aceea este pregătit să evite acest atac. Iată de ce trebuie să

Fii hotărît atunci cînd ataci!

alegi momentul potrivit pentru a ataca rapid. Fă acest lucru atunci cînd adversarul împinge mingea în față, de la piciorul de control, sau cînd crezi că atenția lui nu mai este îndreptată asupra mingii.

Poți face un joc în care să te antrenezi cu încă doi colegi, punîndu-i să evite atacul tău conducînd mingea printr-o poartă de 3 metri, formată din două bețe înfipte în pămînt.

Adu-ți mereu aminte: atacul tău la minge trebuie să fie RAPID și HOTĂRÎT!

★

Regulamentul jocului de fotbal prevede la articolul 4 cum trebuie să fie echipamentul și din ce se poate confecționa acesta:

„Un jucător, nu va purta nici un obiect periculos pentru ceilalți jucători. Ghetele vor trebui să corespundă următoarelor condiții:

a. baretele vor fi din piele sau din cauciuc și vor fi transversale și plate: ele vor avea 12,7 mm. lățime minimă, se vor întinde pe toată lățimea ghetei și vor fi rotunjite la capete;

b. crampoanele vor fi din piele, cauciuc, aluminium, plastic sau din tr-un material asemănător; vor fi pline și vor avea 12,7 mm. în diametru (cel puțin), cu excepția părții ce formează baza crampoanelor, care nu trebuie să fie ieșită în afara tălpii mai mult de 6—6,35 mm. Crampoanele vor fi rotunde și plate.

Dacă crampoanele sînt de formă ascuțită, diametrul minim al fiecărei secțiuni nu trebuie să fie mai mic de 12,7 mm. Dacă sînt utilizate lăcașuri din metal pentru tipul de crampoane cu șurub, ele trebuie să fie îngropate în talpa ghetei și totul trebuie să facă corp comun cu cramponul. Cu excepția locașului din metal, pentru tipul de crampoane cu șurub, nu trebuie să fie purtate plăci din metal chiar dacă acestea sînt acoperite cu piele sau cauciuc. Nu vor fi admise nici crampoane cu șurub care să fe înșurubate într-o piuliță fixată cu inel sau în alt mod de tălpile ghetelor, nici crampoane care — cu excepția bazei — au o formă oarecare cu margini, garnituri, reliefuri sau desene proeminente;

c. crampoane și barete combinate vor putea fi purtate cu condiția ca ansamblul lor să corespundă cerințelor generale ale prezentului articol. Nici baretele, nici crampoanele aplicate pe tălpi sau pe tocuri nu trebuie să aibă mai mult de 19 mm. grosime. Dacă la fixarea lor s-au folosit cuie, acestea trebuie să fie bătute bine, razant cu suprafața".

N.B. Echipamentul obișnuit al unui jucător se va compune din: tricou sau cămașe, chiloți scurți, ciorapi și ghete. Portarul va trebui să poarte culori care să-l deosebească de ceilalți jucători.

ȘTEFAN STANCULESCU
antrenor la centrul de fotbal „Dinamo"

AUTOMASAJUL ÎN CADRUL ANTRENAMENTULUI LA FOTBAL

Pentru ca antrenamentul fotbaliștilor de toate categoriile să-și atingă scopurile imediate și mai îndepărtate, în componența lui trebuie inclus neapărat masajul și automasajul. Și pentru că efectuarea masajului presupune existența unui masor, ceea ce nu este la îndemîna majorității sportivilor, se impune ca fiecare dintre ei să cunoască automasajul și să-l practice sistematic în cadrul ședințelor de antrenament și chiar în afara lor.

Această metodă de acționare asupra organismului omenesc a fost practicată de mult și în diferite țări, însă așezarea ei pe temelii științifice este de dată mai recentă, fiind legată, printre alții, de numele prof. Sarkizov — Serazini, iar la noi de al doctorului Adrian Ionescu.

Intrucît automasajul ca și masajul trebuie să țină seama de structura anatomică a corpului și de condițiile funcționale, el nu se face la întîmplare, ci trebuie însușit de la specialiști.

Automasajul folosește aceleași manipulații ca și masajul și anume: 1. alunecarea sau netezirea, care se fac cu palma și degetele întinse sau numai cu vîrful degetelor, exercitînd o ușoară presiune asupra pielii și mușchilor. 2. frămîntatul, care constă în strîngeri succesive și ritmice ale mușchilor între degetul mare și arătător, între degetul mare și celelalte degete sau între ambele mîini. 3. fricțiunile, care sînt mișcări de alunecare liniare sau în spirală, executate apăsat cu vîrful degetelor, latul mîinii sau pumnul închis. 4. baterea sau lovirea prin mișcări scurte, repetate cu vîrful degetelor, latul mîinii din partea degetului mic, cu dosul degetelor sau cu palma ținînd degetele ușor îndoite, ori întinse și răsfirate. Alte manevre mai rar utilizate sînt vibrația, cernutul, scuturarea, presiunea, tracțiunea.

De obicei se execută cîteva neteziri, apoi frămîntare, fricțiuni, bateri și la urmă din nou neteziri, toate de 5—10 ori de-a lungul regiunii care se maseză, repetate mai mult asupra mușchilor interesați.

Automasajul se face cu mîna liberă, sau pentru o mai ușoară alunecare se recomandă pudra de talc, mai rar substanțe uleioase care au unele inconveniente.

Efectuarea automasajului va ține cont de următoarele condiții: **1. mîinile să fie curate, fără răni, cu unghiile tăiate. 2. poziția corpului să fie lejeră, pentru ca mușchii masați să nu fie contractați, ci relaxați. 3. mișcările mîinii care maseză să fie îndreptate în sensul circulației sîngelui de la periferie spre inimă, adică de la degete către rădăcina membrelor și către torace. 4. executarea automasajului nu trebuie să producă oboseală, ceea ce ar reduce sau anihila efectele lui favorabile.**

Automasajul are asupra corpului efecte bune, în special în privința intensificării circulației sîngelui, hrănirii intensive a țesuturilor și eliminării substanțelor toxice formate în timpul efortului, evitînd ceea ce se numește febra musculară — durerile musculare generalizate sau localizate.

Cînd automasajul este bine efectuat, ședințele vor fi urmate de o senzație de reconfortare, iar oboseala produsă de efort va fi mult redusă.

Prin automasaj se previn o serie de accidente sportive ca: entorse, întinderi, ruperi musculare, iar traumatismele inevitabile se vindecă mai ușor la sportivii care îl practică.

Principalul este ca automasajul să nu obosească, să nu stînjenească respirația, ceea ce se întîmplă de obicei atunci cînd sportivul nu are experiență suficientă în domeniul automasajului.

Chiar dacă lipsa de înțelegere și faptul că nu se constată efecte imediate fac pe unii să abandoneze practicarea automasajului, ei trebuie îndrumați și convinși de efectele ulterioare favorabile pentru obținerea unor rezultate superioare.

Automasajul se recomandă nu numai în perioada de antrenament și competiții, ci chiar în perioada de inactivitate sportivă (concediu, repaus medical după traumatisme), **pentru a menține elasticitatea aparatului musculo-articular și a contribui la buna nutriție a țesuturilor prin activarea circulației sîngelui de la periferia corpului.**

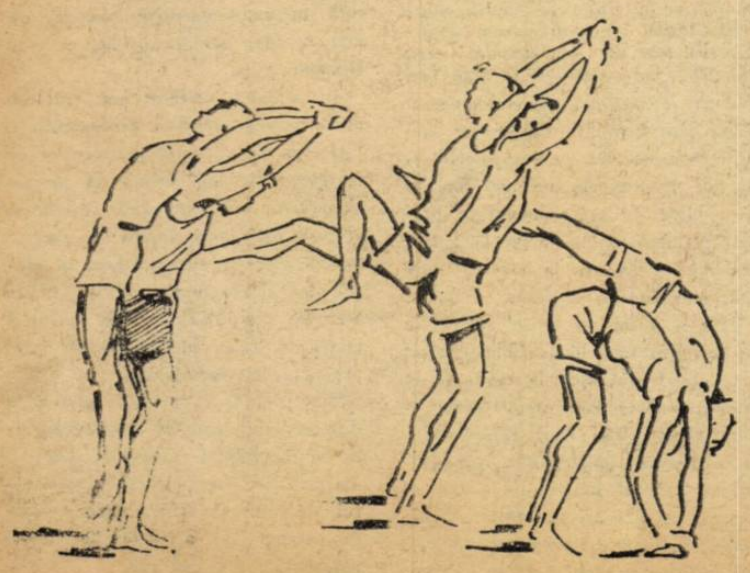
Automasajul general interesează întreg corpul, iar automasajul local numai o parte mai mică sau mai mare a lui. Se recomandă ca după fiecare ședință de antrenament să se execute un automasaj general timp de 30—40 minute, în cadrul căruia se va insista în special asupra mușchilor mai intens solicitați de efortul sportiv. Regiunile corpului se maseză în ordinea următoare: fața anterioară a toracelui, abdomenul, ceafa, spatele (cît se ajunge cu mîinile), membrele superioare de la degete spre umăr, membrele inferioare începînd de la degete în sus. La nevoie este suficient și un masaj al regiunii interesate, timp de 10—20 minute. Este bine ca automasajul să se facă în fața unei oglinzi, stînd în picioare sau în poziție șezîndă și să fie combinat cu baie ori duș.

În cadrul antrenamentului sportiv, automasajul și masajul influențează favorabil adaptarea crescîndă la cerințele efortului și apără corpul de efectele negative ale excesului de mișcare ce provoacă oboseala.

Automasajul general menține echilibrul între buna funcționare a mușchilor interesați în mișcările sportului respectiv și ceilalți mușchi mai puțin solicitați, ducînd la o dezvoltare armonioasă a corpului.

dr. RADU CĂRPINIȘIANU
medic primar fizioterapeut

EXERCIȚII PENTRU DEZVOLTAREA FORȚEI ȘI A ÎNDEMÎNĂRII



Revista vest-germană „Der Fussball-Trainer" publică un articol privind exercițiile care duc la dezvoltarea forței și îndemînării fotbaliștilor.

Pe lîngă unele exerciții în colectiv, în care se folosesc aparate ajutătoare (minge medicinală, haltere mici, greutăți, spaliere etc.), deosebit de utile sînt exercițiile în doi, fără aparate ajutătoare, menite să dezvolte forța și îndemînarea sportivilor.

Reproducem două din aceste exerciții (cu schițele respective) care ni se par mai interesante și utile în antrenamentul fotbaliștilor.

Cîntarul pe spate

Cei doi fotbaliști se vor așeza spate în spate, în poziția în picioare. Ambii își vor ridica brațele și își vor împreuna mîinile, după care unul dintre ei se va apleca în față, astfel încît să-și ridice partenerul.

Apoi, exercițiul evoluează. Ridicînd brațele și împreunînd mîinile, unul din parteneri își va ridica perechea îndoindu-și genunchii, pînă cînd mîinile ambilor vor atinge solul. Din această poziție urmează o răsturnare peste cap a celor doi sportivi.

Pentru ambii, exercițiul este foarte util. El dezvoltă centura scapulară, mușchii spatelui și abdominali și contribuie la mobilitatea și întărirea articulațiilor brațelor și coloanei vertebrale (Figura 1).

Pozițiile se schimbă alternativ și se repetă de mai multe ori.

Greutatea care atîrnă de gît

După cum se vede în schița alăturată, exercițiul este cît se poate de simplu. Unul din sportivi stă aplecat cu picioarele îndepărtate și întinse, sprijinindu-se cu mîinile pe coapse. Celălalt partener, în poziție aproape orizontală cu fața în sus, se va ține cu mîinile de gîtul colegului său. În această poziție, ambii fac exerciții deosebit de utile. Omul de bază (cel care este în picioare) se va ridica și apleca, supunînd astfel unui efort considerabil mușchii gîtului și ai spatelui. Pe de altă parte, sportivul în poziție orizontală va căuta să se ridice prin forța brațelor și să se apropie cît mai mult de fața partenerului. Apoi, pozițiile se schimbă și se repetă de cîteva ori. (Figura 2).